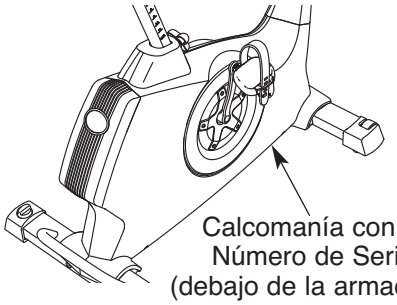
PRO-FORM® 300 ZLX

Nº de Modelo PFEVEX74010.1
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo de la armadura)

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

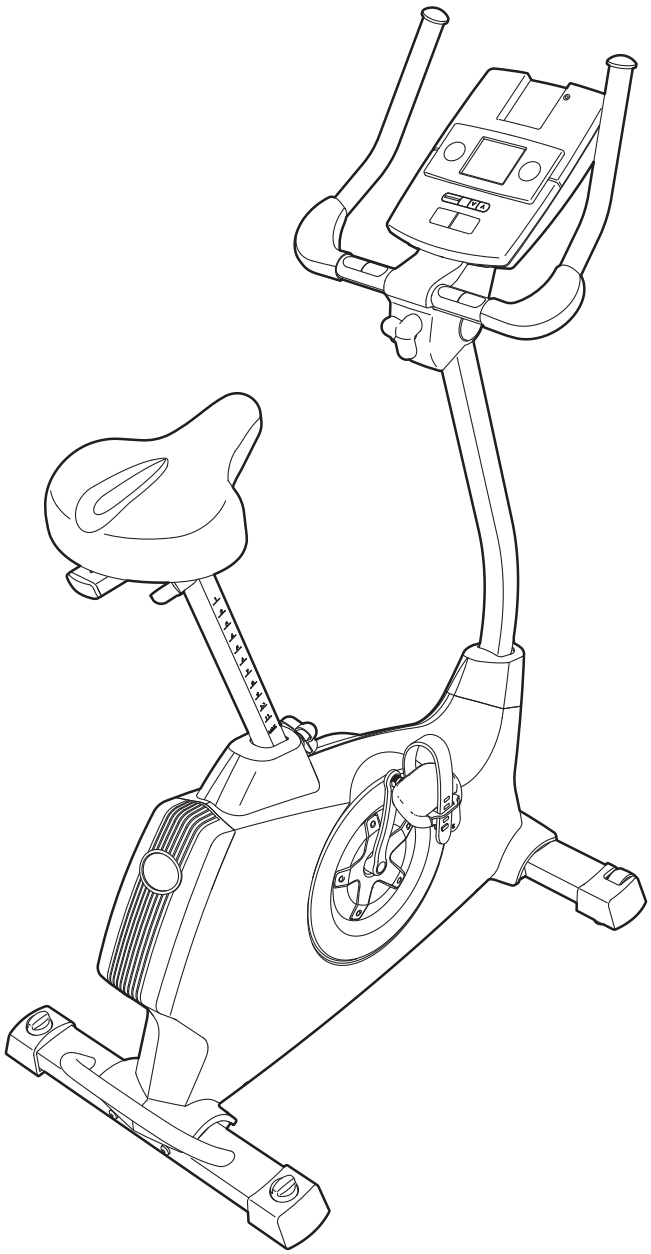
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



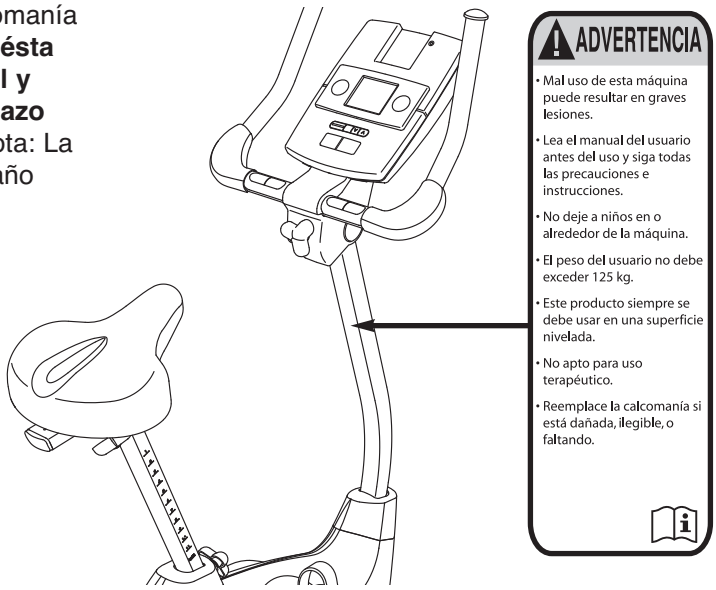
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS 11
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 19
GUÍA DE EJERCICIOS 21
LISTA DE LAS PIEZAS 22
DIBUJO DE LAS PIEZAS 23
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 125 kg.
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• No apto para uso terapéutico.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su bicicleta de ejercicios, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Use la bicicleta de ejercicios siguiendo en todo momento las indicaciones de este manual.**

3. **El propietario deberá responsabilizarse en todo momento de que todos los usuarios de la bicicleta de ejercicios tienen conocimiento de todas las precauciones.**

4. **La bicicleta de ejercicios ha sido diseñada exclusivamente para ser usada en casa. No use la bicicleta de ejercicios en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

5. **Guarde la bicicleta de ejercicios en un lugar cerrado, alejada de la humedad y el polvo. La bicicleta de ejercicios no debe colocarse en el garaje, en un patio cubierto ni cerca del agua.**

6. **Coloque la bicicleta de ejercicios en una superficie plana con un mínimo de 0,6 m de espacio libre alrededor de ella. Para evitar que se produzcan daños en el suelo o la alfombra, ponga un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas con regularidad. Reemplace de inmediato cualquier pieza desgastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y a las mascotas alejados en todo momento de la bicicleta de ejercicios.**

9. **Se recomienda usar ropa adecuada con la bicicleta de ejercicios y no vestir ropa holgada que pueda engancharse en la bicicleta de ejercicios. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies.**

10. **No deberán subirse a la bicicleta de ejercicios las personas que pesen más de 125 kg.**

11. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de la lectura del ritmo cardíaco. El sensor de pulso ha sido diseñado únicamente como una ayuda para realizar el ejercicio que permite al usuario determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

12. **Mantenga siempre recta la espalda al usar la bicicleta de ejercicios y no la arquee.**

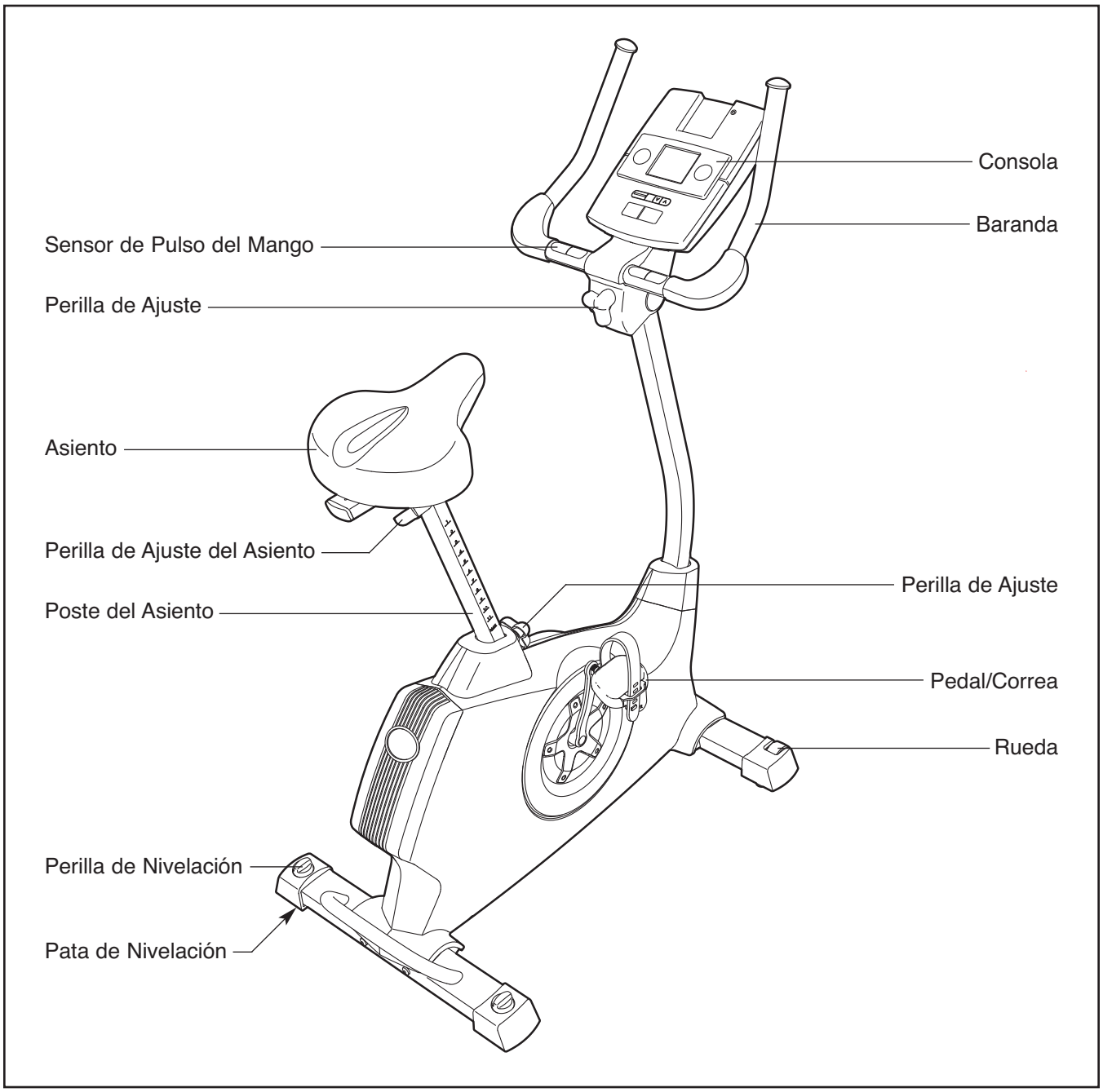
13. **El ejercitarse de más puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si siente dolor o se marea mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse un rato.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva bicicleta de ejercicios PROFORM® 300 ZLX. Pedalear es un ejercicio efectivo para incrementar el acondicionamiento cardiovascular, ganar resistencia y tonificar el cuerpo. La bicicleta de ejercicios 300 ZLX proporciona una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la bicicleta de ejercicios. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

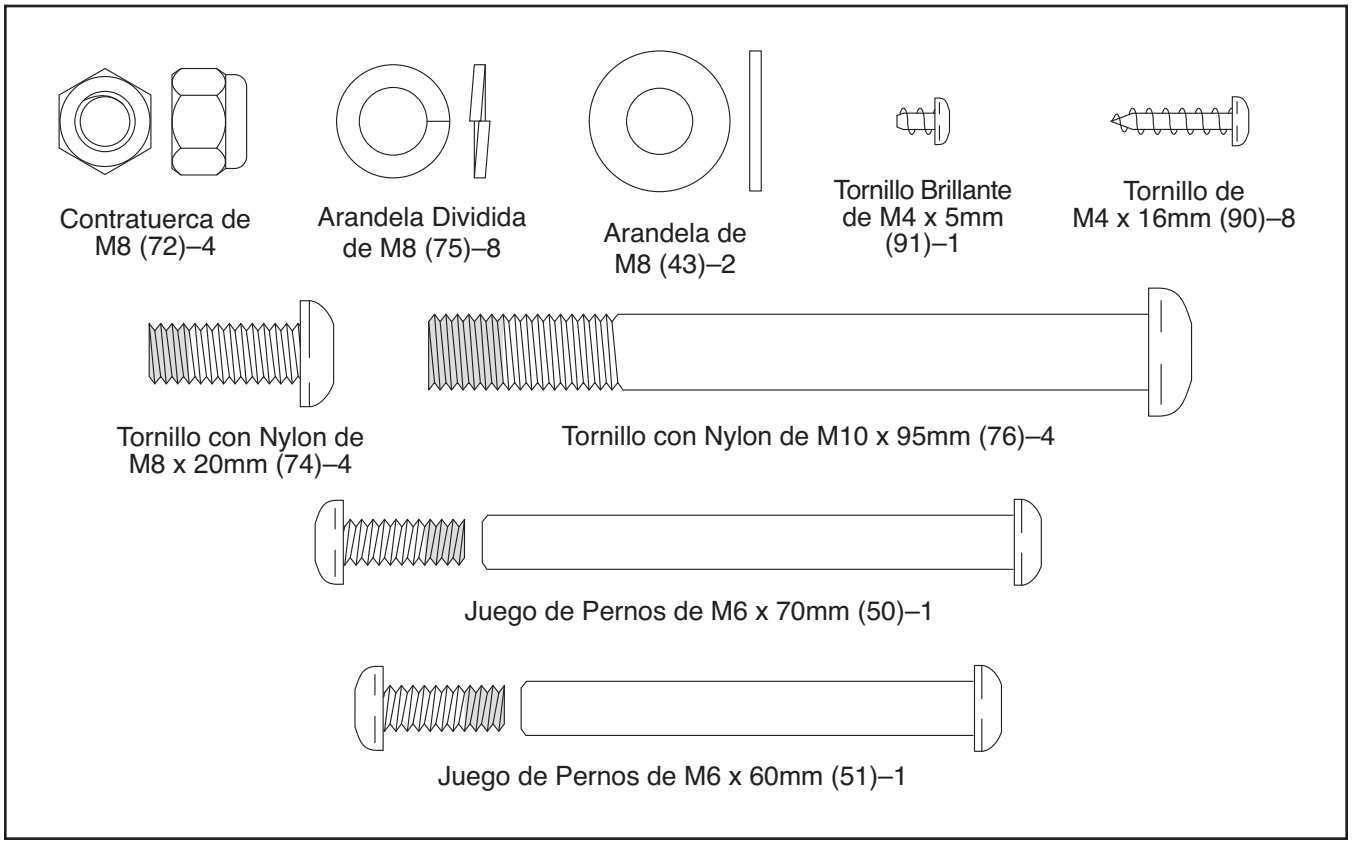


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque todos las piezas de la bicicleta de ejercicios en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

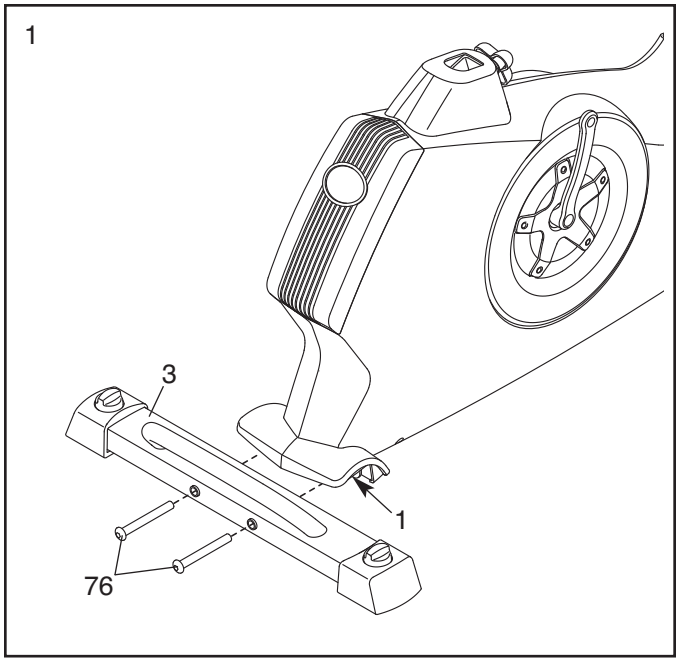
Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para montar la bicicleta de ejercicios necesitará un destornillador Phillips , una llave inglesa y un martillo de goma .

Cuando ensamble la bicicleta de ejercicios, use los dibujos que se muestran abajo para identificar las piezas pequeñas. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada a una de las piezas que se va a ensamblar. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.**

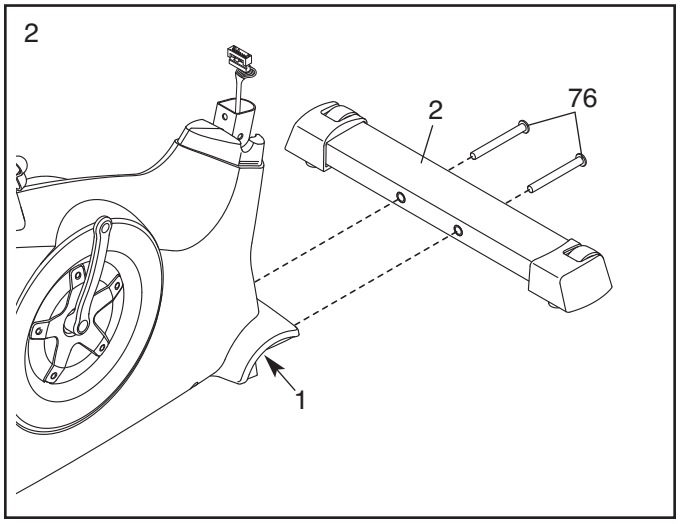

Contratuerca de M8 (72)–4
Arandela Dividida de M8 (75)–8
Arandela de M8 (43)–2
Tornillo Brillante de M4 x 5mm (91)–1
Tornillo de M4 x 16mm (90)–8
Tornillo con Nylon de M8 x 20mm (74)–4
Tornillo con Nylon de M10 x 95mm (76)–4
Juego de Pernos de M6 x 70mm (50)–1
Juego de Pernos de M6 x 60mm (51)–1

1. **Para que el montaje sea más fácil, lea la información de la página 5 antes de comenzar.**

   Conecte el Estabilizador Trasero (3) a la Armadura (1) con dos Tornillos con Nylon de M10 x 95mm (76).



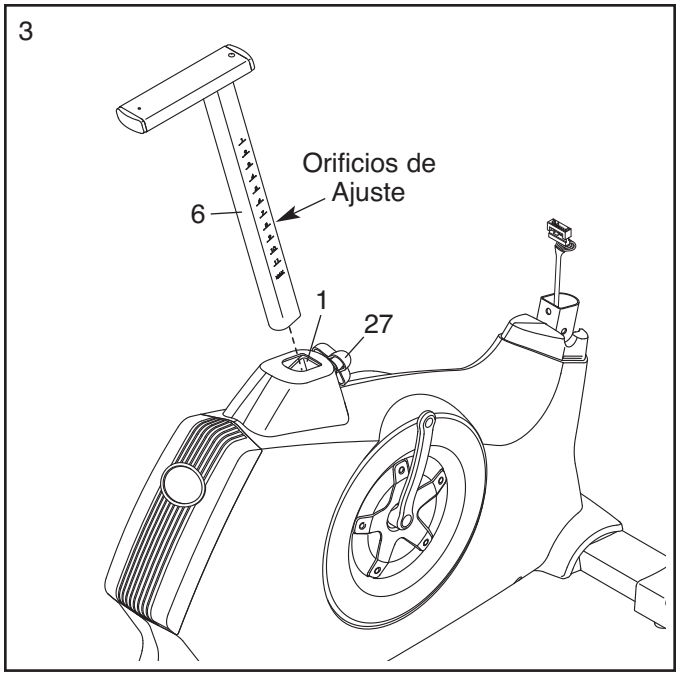
2. Conecte el Estabilizador Delantero (2) a la Armadura (1) con dos Tornillos con Nylon de M10 x 95mm (76).



3. Déle unas vueltas a la Perilla de Ajuste (27) de la Armadura (1) para aflojarla.

   Oriente el Poste del Asiento (6) tal como se indica. A continuación, tire de la Perilla de Ajuste (27) hacia fuera e introduzca el Poste del Asiento en la Armadura (1). Deslice el Poste del Asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada, y suelte la Perilla de Ajuste.

   Mueva ligeramente el Poste del Asiento (6) hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la Perilla de Ajuste (27) se encuentra dentro de uno de los orificios de ajuste del Poste del Asiento. A continuación, apriete la Perilla de Ajuste.

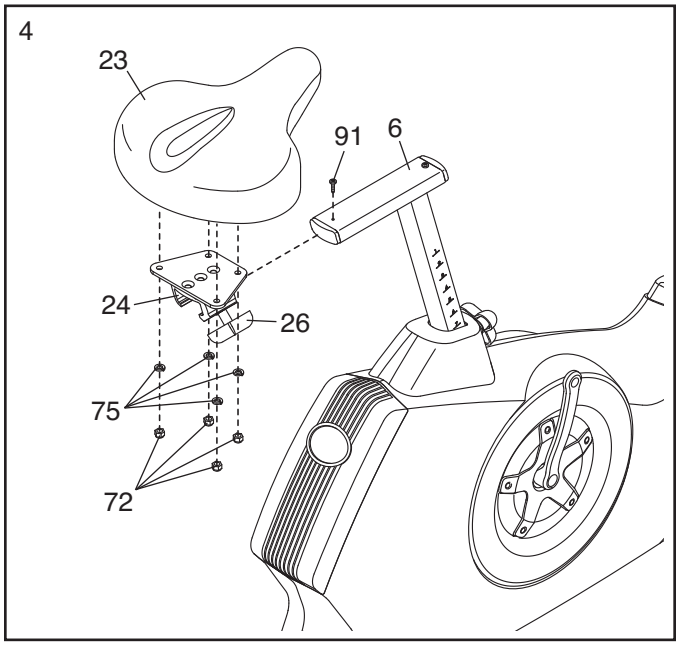


4. Oriente el Asiento (23) y el Porta Asiento (24) tal como se indica.

   Conecte el Asiento (23) en el Porta Asiento (24) usando cuatro Contratuercas de M8 (72) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (75).

   A continuación, deslice el Porta Asiento (24) por el Poste del Asiento (6). Deslice el Porta Asiento completamente hacia delante y apriete la Perilla de Ajuste del Asiento (26).

   A continuación, apriete un Tornillo Brillante (91) de M4 x 5mm en la parte trasera del Poste del Asiento (6).



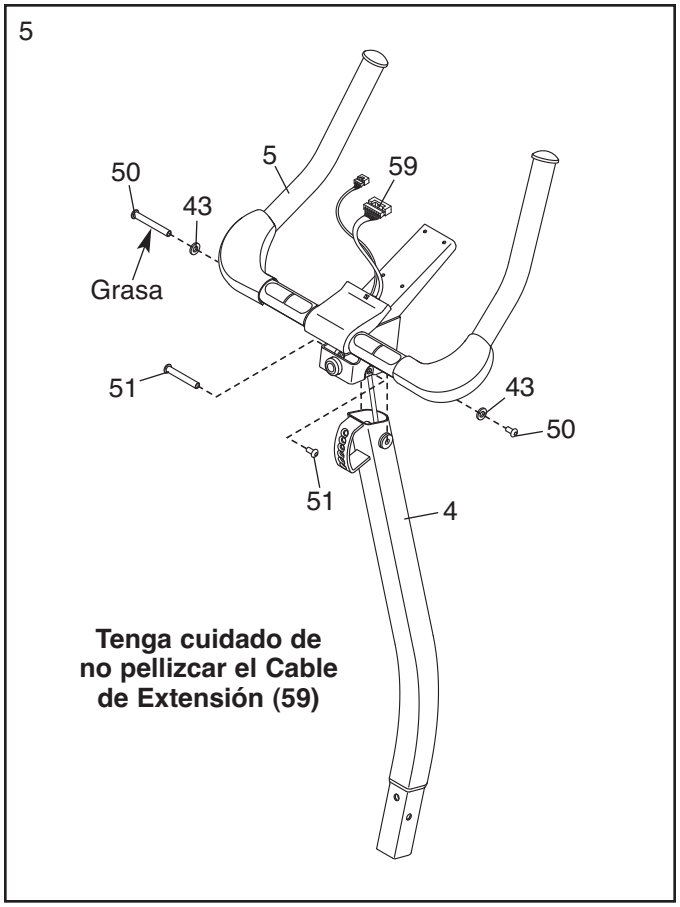
5. Aplique un poco de la grasa incluida en un Juego de Pernos de M6 x 70mm (50).

   Oriente la Baranda (5) y el Montante Vertical (4) tal como se indica.

   Mientras otra persona sujeta la Baranda (5) cerca del Montante Vertical (4), introduzca el Cable de Extensión (59) por la Baranda hacia arriba.

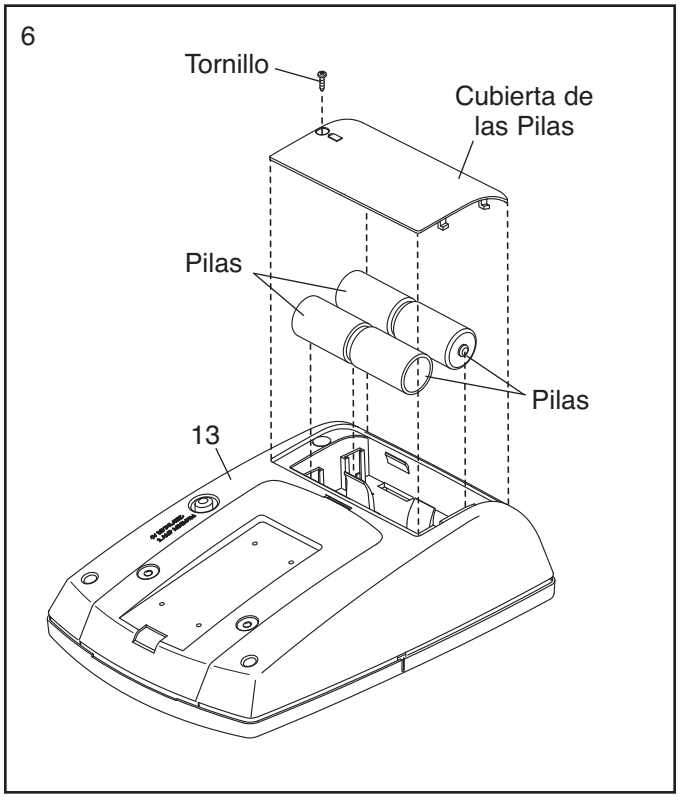
   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar el Cable de Extensión (59). Conecte la Baranda (5) al Montante Vertical (4) con el Juego de Pernos de M6 x 70mm (50) y dos Arandelas de M8 (43).

   A continuación, conecte un Juego de Pernos de M6 x 60mm (51) a través del soporte inferior de la Baranda (5).



6. La Consola (13) está alimentada por cuatro pilas de tipo D (no incluidas); se recomienda utilizar pilas alcalinas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha estado expuesta a bajas temperaturas, deje que se ponga a temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario, las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos podrían sufrir daños.** Quite el tornillo indicado, retire la cubierta de las pilas, introduzca las pilas en el compartimento de pilas y, a continuación, vuelva a colocar la cubierta. **Asegúrese de orientar las pilas tal como se indica en los diagramas de dentro del compartimento de pilas.**

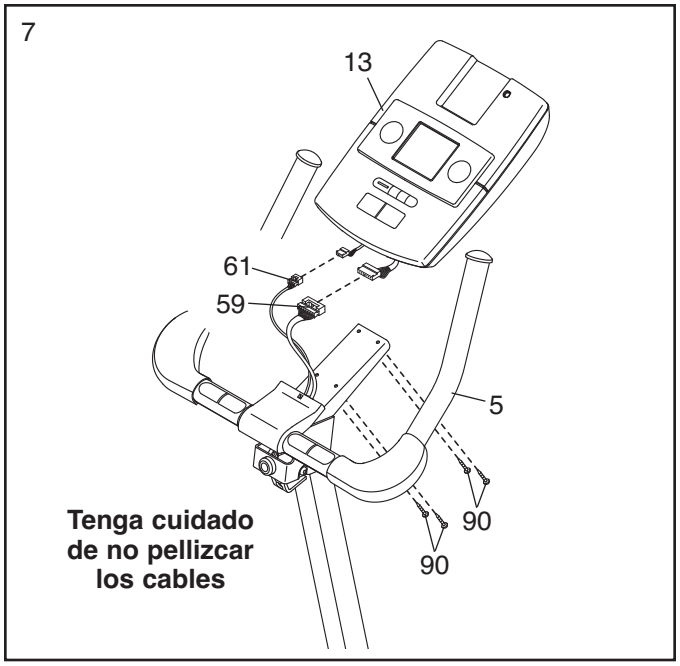
   Para comprar un adaptador de corriente opcional, llame al número telefónico que aparece en la portada de este manual. Para evitar que la consola resulte dañada, use solamente un adaptador de corriente suministrado por el fabricante. Inserte un extremo del adaptador de corriente en la toma de la consola y conecte el otro extremo a una toma de corriente instalada conforme a las normas y ordenanzas locales.



7. Mientras otra persona sujeta la Consola (13) cerca de la Baranda (5), conecte los cables de la consola al Cable de Extensión (59) y al Cable de Pulso (61).

   Introduzca el cable sobrante hacia abajo dentro de la Baranda (5) o hacia arriba dentro de la Consola (13).

   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte la Consola (13) a la Baranda (5) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (90).



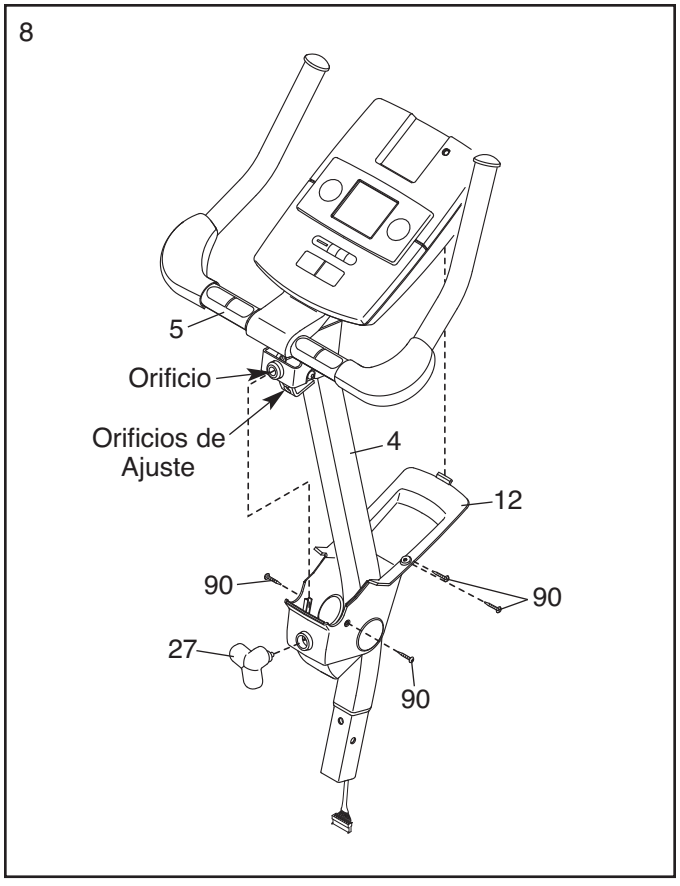
8. Oriente el montaje del Montante Vertical (4) y la Cubierta de Pivote (12) tal como se indica.

   Deslice la Cubierta de Pivote (12) hacia arriba hasta la Baranda (5). **Clave: Doble y flexione ligeramente la Cubierta de Pivote para deslizarla por la Baranda.**

   Conecte la Cubierta de Pivote (12) a la Baranda (5) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (90).

   A continuación, gire la Baranda (5) hasta que su orificio esté alineado con un orificio de ajuste del Montante Vertical (4).

   Apriete la Perilla de Ajuste (27) en la Baranda (5) y en un orificio de ajuste del Montante Vertical (4). **Asegúrese de que la Perilla de Ajuste está metida en uno de los orificios de ajuste.**



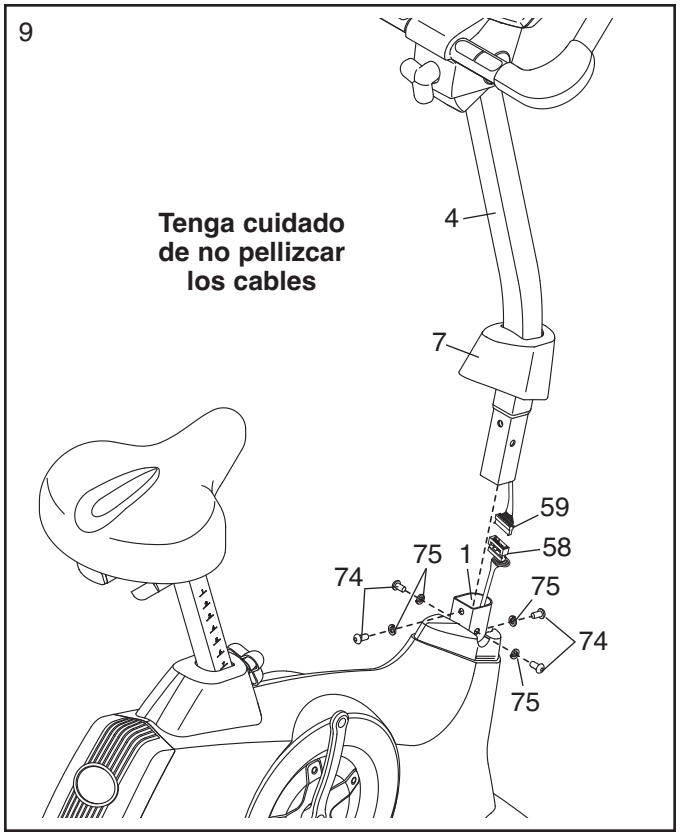
9. Deslice la Cubierta Protectora Delantera (7) hacia arriba por el Montante Vertical (4).

   Mientras otra persona sostiene el Montante Vertical (4) próximo a la Armadura (1), conecte el Cable de Extensión (59) al Cableado Eléctrico (58).

   Introduzca el Montante Vertical (4) en la Armadura (1).

   Clave: Tenga cuidado de no pellizcar los cables. Conecte el Montante Vertical (4) con cuatro Tornillos con Nylon de M8 x 20mm (74) y cuatro Arandelas Divididas de M8 (75).

   A continuación, deslice la Cubierta Protectora Delantera (7) hacia abajo hasta la Armadura (1) y presiónela para fijarla en posición.

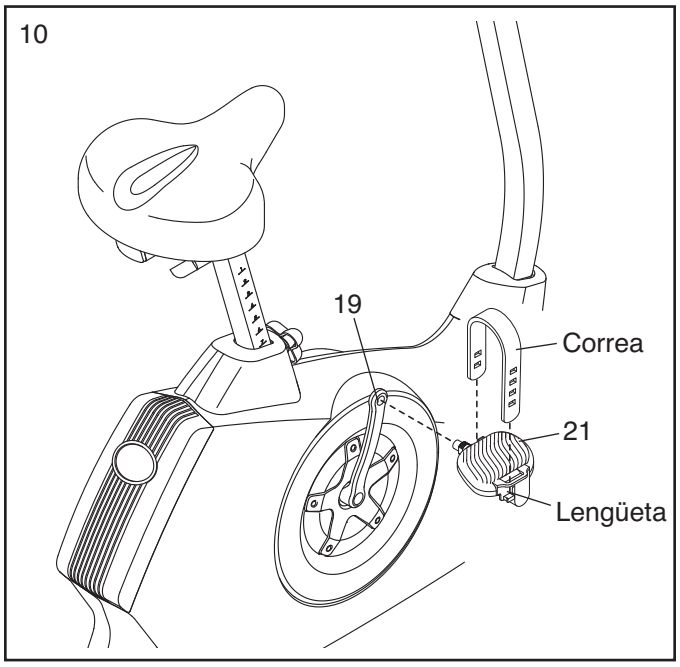


10. Identifique el Pedal Derecho (21), que se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “R” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

    Con una llave inglesa, **apriete firmemente** el Pedal Derecho (21), en el **sentido de las agujas del reloj,** en el Brazo Derecho de la Manivela (19).

    Apriete el Pedal Izquierdo (no se muestra), en el **sentido contrario a las agujas del reloj,** en el Brazo de Manivela Izquierdo (no se muestra).

    Ajuste la correa en el Pedal Derecho (21) en la posición deseada y presione los extremos de las correas sobre las lengüetas del Pedal Derecho. **Ajuste la correa del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.**

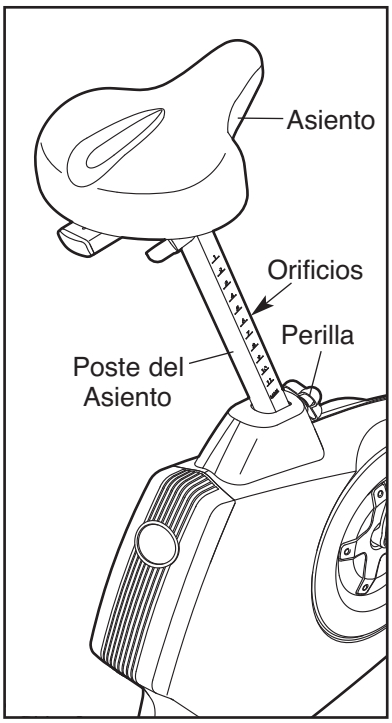


11. **Antes de usar la bicicleta de ejercicios, asegúrese de que todas las piezas están bien apretadas. Nota: Puede que después de completar el montaje le sobren algunas piezas.** Para proteger el suelo o la alfombra, coloque un tapete debajo de la bicicleta de ejercicios.

CÓMO USAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO

Para realizar eficazmente ejercicio, el asiento deberá estar a la altura adecuada. Al pedalear, sus rodillas deben estar ligeramente flexionadas cuando los pedales se encuentren en la posición más baja.



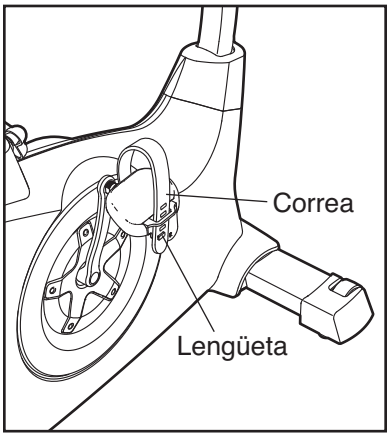
Para ajustar el asiento, primero déle unas cuantas vueltas a la perilla de ajuste para aflojarla. A continuación, tire de la perilla, deslice el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo hasta la posición deseada y, después, suelte la perilla. **Mueva el poste del asiento hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que la perilla se ha insertado completamente en uno de los orificios de ajuste del poste del asiento.** A continuación, apriete la perilla.

CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN HORIZONTAL DEL ASIENTO

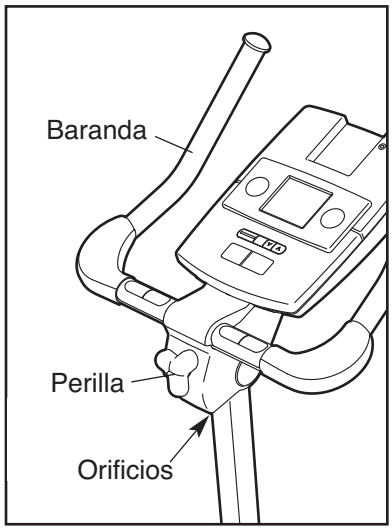
Para ajustar la posición horizontal del asiento, primero debe darle unas cuantas vueltas a la perilla de ajuste del asiento para aflojarla. A continuación, desplace el asiento hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y apriete con firmeza la perilla.

CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Para aflojar las correas de los pedales, deberá tirar de ellas hacia arriba. A continuación, apriete las correas, ajústelas en la posición deseada y presione sus extremos contra las lengüetas de los pedales.

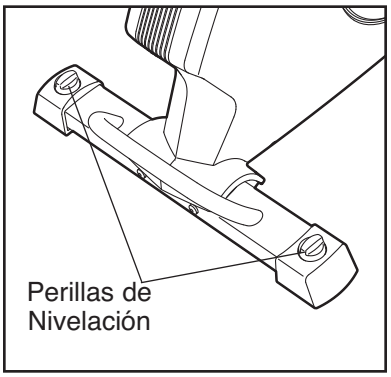


CÓMO AJUSTAR EL ÁNGULO DE LA BARANDA



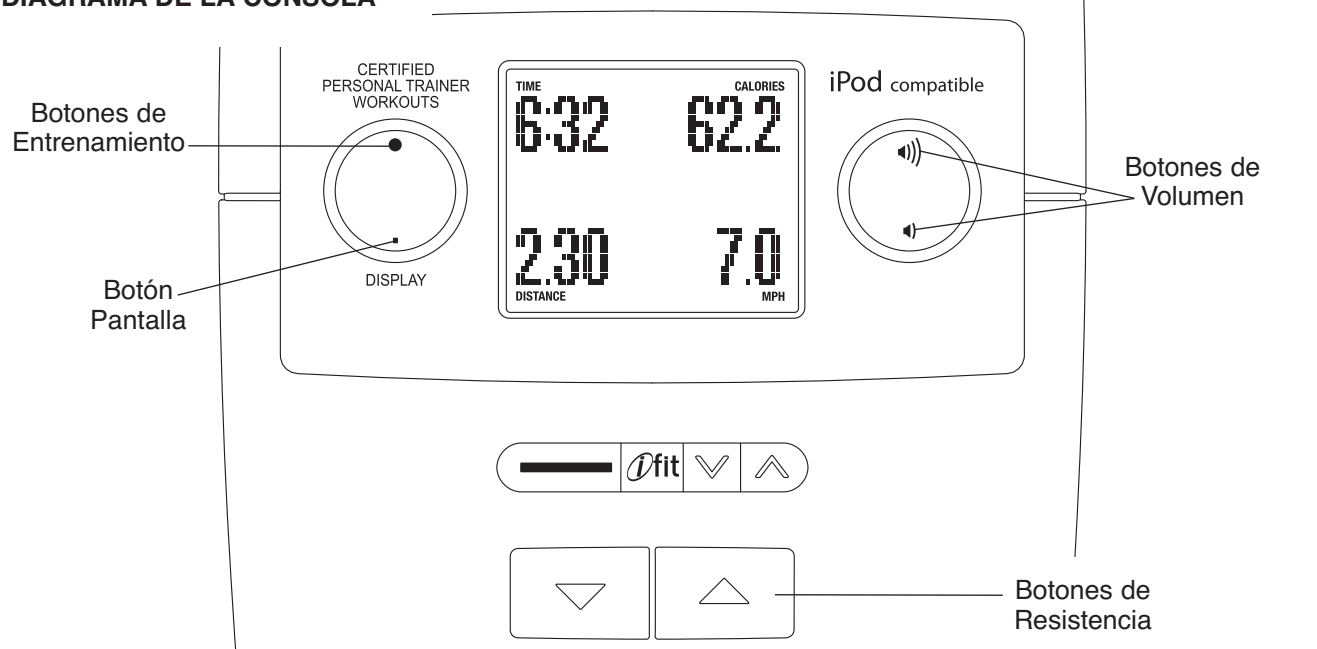
Para ajustar el ángulo de la baranda, primero debe darle unas cuantas vueltas a la perilla de ajuste para aflojarla. A continuación, tire de la perilla hacia fuera, haga girar la baranda hasta conseguir el ángulo deseado y, seguidamente, suelte la perilla en uno de los orificios de ajuste. **Asegúrese de que la perilla se ha introducido en uno de los orificios de ajuste.** A continuación, apriete la perilla.

CÓMO NIVELAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS



Si la bicicleta de ejercicios se balancea levemente sobre el suelo al usarla, gire una o las dos perillas de nivelación situadas en el estabilizador trasero y ajuste las patas de nivelación hasta que consiga eliminar el movimiento de balanceo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Esta consola le ofrece una gran variedad de funciones diseñadas para hacer que su entrenamiento sea más efectivo y agradable.

Al usar la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón. A medida que vaya realizando ejercicio, la consola le informará continuamente del ejercicio realizado. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del mango del sensor de pulso.

La consola ofrece dieciséis tipos de entrenamiento preestablecidos. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales e indica cuándo variar la velocidad de pedaleo a medida que le va guiando para conseguir un entrenamiento efectivo.

La consola también ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFit, el cual permite a la consola aceptar tarjetas iFit que contienen especificaciones de entrenamientos diseñados para ayudarle a lograr sus metas específicas.

Por ejemplo, puede perder esos kilos no deseados con el entrenamiento para perder peso en 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan la resistencia de los pedales mientras la voz de un entrenador personal le asesora. Las tarjetas iFit se venden por separado. **Para comprar las tarjetas iFit, visite el sitio Web www.iFit.com o consulte la portada de este manual. Las tarjetas iFit también se venden en diversos establecimientos autorizados.**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras se ejercita.

Para usar la función manual, consulte la página 14. **Para usar un entrenamiento preestablecido,** consulte la página 16. **Para usar un entrenamiento de iFit,** consulte la página 17. **Para usar el sistema de sonido,** consulte la página 17. **Para cambiar los ajustes de la consola,** consulte la página 18.

Nota: Antes de usar la consola, asegúrese de que las pilas están puestas (consulte el paso 6 de la página 8). Quite cualquier lámina de plástico que pueda haber sobre la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

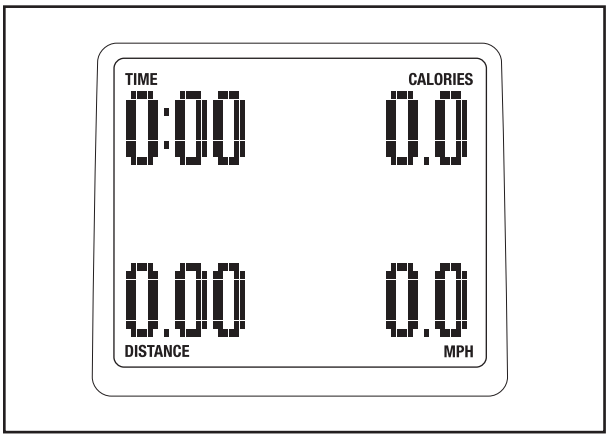
1. **Empiece a pedalear o presione algún botón de la consola para encenderla.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Seleccione la función manual.**

   Cada vez que encienda la consola, se seleccionará la función manual.

   Si ha seleccionado un entrenamiento, presione repetidamente el botón de Entrenamientos con Entrenador Personal Autorizado [CERTIFIED PERSONAL TRAINER WORKOUTS] (consulte el dibujo de la página 13) hasta que aparezcan ceros en la pantalla.



3. **Cambie la resistencia de los pedales según sus necesidades.**

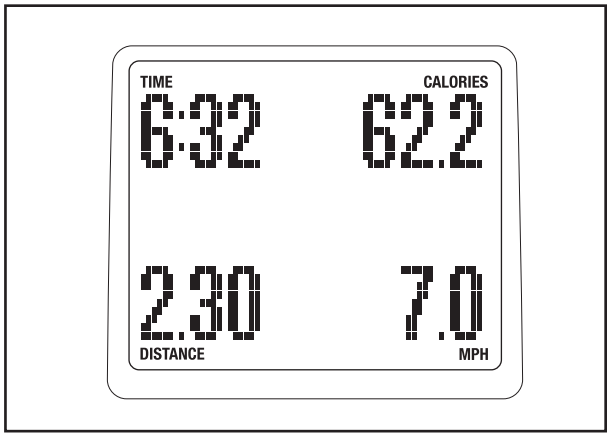
   A medida que vaya pedaleando, cambie la resistencia de los pedales presionando repetidamente los botones de aumentar y disminuir la Resistencia (consulte el dibujo de la página 13). Nota: Tras presionar los botones, transcurrirá un momento hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   La consola ofrece varias funciones de visualización. La función de visualización que seleccione determinará el tipo de información del entrenamiento que aparecerá en pantalla. Para seleccionar la función de pantalla deseada, presione repetidamente el botón Pantalla [DISPLAY] (consulte el dibujo de la página 13).

   La pantalla puede mostrar la siguiente información del entrenamiento:

   Tiempo [TIME]—Cuando la función manual está seleccionada, en esta pantalla aparece el tiempo transcurrido. Al seleccionar un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo de entrenamiento restante en lugar del tiempo transcurrido.



   Velocidad [SPEED]—Esta pantalla le mostrará su velocidad de pedaleo en kilómetros por hora (KM/H) o millas por hora (MPH).

   Distancia [DISTANCE]—Esta pantalla le mostrará la distancia que ha pedaleado en kilómetros o millas.

   Calorías [CALORIES]—Esta pantalla le mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado.

Pulso—Esta pantalla le mostrará su ritmo cardíaco cuando use el sensor de pulso del mango (consulte el paso 5 de debajo).

Resistencia [RESISTANCE]—Esta pantalla le mostrará el nivel de resistencia de los pedales durante algunos segundos cada vez que cambie el nivel de resistencia.

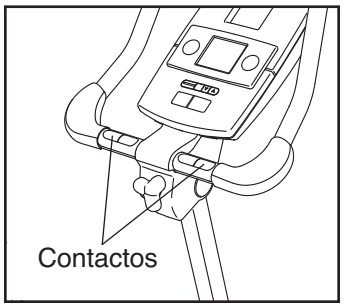
Perfil—Cuando se selecciona un entrenamiento, esta pantalla mostrará una descripción de los ajustes de resistencia del entrenamiento.

Ajustes de la Pantalla—La consola incluye una función de ajustes de la pantalla a la que se puede acceder cuando aparece en pantalla el texto *HOLD DISPLAY FOR SETTINGS* (mantenga presionado el botón pantalla para ver los ajustes). Para cambiar los ajustes de la pantalla, consulte CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 18.

Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumentar o disminuir el Volumen (consulte el dibujo de la página 13).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia recorrida tanto en millas como en kilómetros. En la pantalla aparecerán las letras MPH o KM/H para indicar la unidad de medida seleccionada. Para cambiar de unidad de medida, consulte el paso 3 de CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 18.

5. **Si lo desea, puede medir su ritmo cardíaco.**



Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del sensor de pulso del mango, quítelas. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el sensor de pulso del mango con las palmas apoyadas contra los contactos metálicos. **Intente no mover las manos ni apretar demasiado los contactos.**

Cuando se detecta el pulso, aparecen en pantalla unos guiones y, a continuación, se muestra su ritmo cardíaco. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sujete los contactos durante 15 segundos como mínimo. Nota: Si continúa sosteniendo el sensor de pulso del mango, la pantalla mostrará su ritmo cardíaco durante un máximo de 30 segundos.

Si no se muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que ha colocado las manos en la posición indicada. Tenga cuidado de no mover excesivamente las manos y de no apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave. **No use nunca alcohol, abrasivos o sustancias químicas para limpiarlos.**

6. **Cuando haya terminado de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, se escuchará un sonido, la consola hará una pausa y el tiempo empezará a parpadear en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, solo tiene que volver a pedalear.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se presiona ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reajustará.

COMO USAR UN ENTRENAMIENTO PREESTABLECIDO

1. **Empiece a pedalear o presione algún botón de la consola para encenderla.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Seleccione un entrenamiento preestablecido.**

   Para seleccionar un entrenamiento preestablecido, presione repetidamente el botón de Programa de Entrenamientos con Entrenador Personal Autorizado [CERTIFIED PERSONAL TRAINER WORKOUTS] hasta que aparezca en la pantalla el entrenamiento deseado.

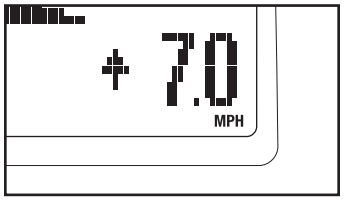
   El tiempo y el perfil de los niveles de resistencia del entrenamiento aparecerán también en la pantalla.

3. **Empiece a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia y una velocidad. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo de nivel de resistencia y/o velocidad objetivo.

   Durante el entrenamiento, la visualización gráfica del entrenamiento le mostrará su progreso. El segmento de la visualización gráfica que parpadea corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento que parpadea indica el nivel de resistencia del segmento actual.

   Al final de cada segmento del entrenamiento, se escuchará una serie de sonidos y empezará a parpadear el siguiente segmento de la visualización gráfica. En la pantalla también aparecerán el nivel de resistencia y la velocidad objetivo. Si se programa un nivel de resistencia y/o velocidad objetivo diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia y/o la velocidad objetivo parpadeará en la pantalla durante algunos segundos para avisarle. A continuación, cambiará el nivel de resistencia de los pedales.



   A medida que vaya haciendo ejercicio, se le indicará que mantenga la velocidad de pedaleo cercana a la velocidad objetivo del segmento actual. Cuando aparezca una flecha hacia arriba en la pantalla, deberá aumentar su velocidad. Cuando aparezca una flecha hacia abajo en la pantalla, deberá disminuir su velocidad. Cuando no aparezca ninguna flecha en la pantalla, deberá mantener su velocidad actual.

   IMPORTANTE: La velocidad objetivo sirve simplemente para motivarle. Su velocidad real puede ser inferior a la velocidad objetivo. Asegúrese de hacer ejercicios a una velocidad que le resulte cómoda.

   Si el nivel de resistencia del segmento actual es demasiado alto o bajo, siempre puede modificar manualmente los ajustes presionando los botones de aumentar o disminuir la resistencia. **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para detener el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. Se escuchará un sonido, la consola se detendrá y el tiempo comenzará a parpadear en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, solo tiene que volver a pedalear.

4. **Siga su progreso por la pantalla.**

   Consulte el paso 4 de la página 14.

5. **Si lo desea, puede medir su ritmo cardíaco.**

   Consulte el paso 5 de la página 15.

6. **Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.**

   Consulte el paso 6 de la página 15.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

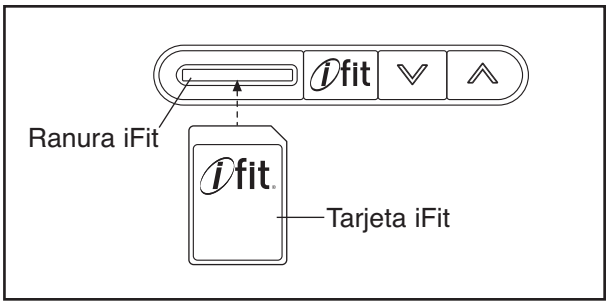
Las tarjetas iFit se venden por separado. Para comprar tarjetas iFit, visite el sitio Web www.iFit.com o consulte la portada de este manual. Las tarjetas iFit también se venden en diversos establecimientos autorizados.

1. **Empiece a pedalear o presione algún botón de la consola para encenderla.**

   Cada vez que encienda la consola, se encenderá la pantalla. A partir de entonces, la consola estará lista para ser utilizada.

2. **Inserte una tarjeta iFit y seleccione un entrenamiento.**

   Para usar un entrenamiento iFit, inserte la tarjeta iFit en la ranura iFit que hay en el lateral de la consola. Asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada con los contactos metálicos hacia abajo y en dirección a la ranura. Cuando la tarjeta iFit se inserta correctamente, el indicador que hay al lado de la ranura se iluminará y aparecerá texto en la pantalla.



   A continuación, seleccione el entrenamiento que desea realizar en la tarjeta iFit presionando los botones para aumentar o disminuir que hay al lado de la ranura iFit.

   Unos instantes después de seleccionar un entrenamiento, empezará a sonar la voz de un entrenador personal que le guiará durante todo el entrenamiento.

   Los entrenamientos iFit funcionan de la misma manera que los entrenamientos preestablecidos. Para usar el entrenamiento, consulte los pasos del 3 al 6 en la página 16.

3. **Cuando haya terminado de hacer ejercicio, extraiga la tarjeta iFit.**

   Extraiga la tarjeta iFit cuando haya terminado de hacer ejercicio. Guarde la tarjeta iFit en un lugar seguro.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicio, conecte el cable de audio incluido en la toma de la consola y en la toma de su reproductor de MP3 o de CD. **Compruebe que ha conectado bien el cable de audio.**

A continuación, presione el botón de reproducción de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel de volumen utilizando el control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD, o pulse los botones de aumentar o disminuir el volumen en la consola.

Cuando no lo esté usando, desenchufe el cable de audio de la toma de la consola.

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

La consola presenta una función de usuario que le permite seleccionar una opción de iluminación de fondo y la unidad de medida de la consola. Para cambiar los ajustes de la consola, siga los pasos que se indican a continuación.

1. Active la función de ajustes de la pantalla.

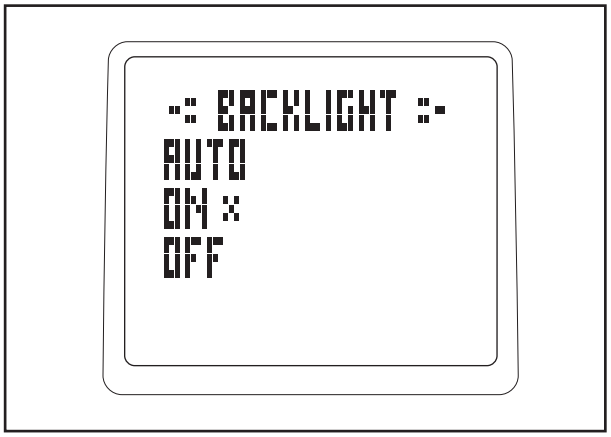
Para activar esta función, presione repetidamente el botón Pantalla hasta que aparezca en pantalla el texto *HOLD DISPLAY FOR SETTINGS* (mantenga presionado el botón pantalla para ver los ajustes).

A continuación, mantenga presionado el botón Pantalla [DISPLAY] hasta que aparezca en pantalla la información de los ajustes de la pantalla.

2. Si lo desea, puede seleccionar una opción de iluminación de fondo.

La consola tiene tres opciones de iluminación de fondo. La opción *ON* (encendido) mantiene la iluminación de fondo encendida mientras la consola está encendida. La opción *AUTO* (automático) mantiene la iluminación de fondo encendida solamente mientras pedalea. La opción *OFF* (apagado) apaga la iluminación de fondo.

Aparecerá una X al lado de la opción de iluminación de fondo actualmente seleccionada. Para cambiar la opción de iluminación de fondo, presione los botones de aumentar y disminuir la resistencia para seleccionar la opción de iluminación de fondo deseada.

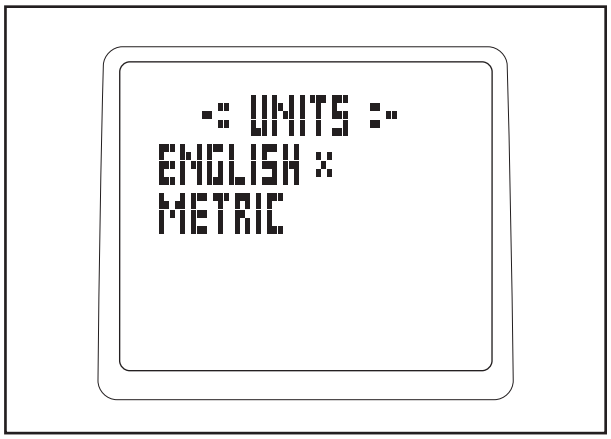


A continuación, pulse el botón Pantalla para continuar con la siguiente opción.

3. Seleccione una unidad de medida si lo desea.

La consola puede mostrar la velocidad de pedaleo y la distancia recorrida tanto en millas como en kilómetros.

En pantalla aparecerá la palabra *ENGLISH* para millas inglesas o *METRIC* para kilómetros métricos. Aparecerá una X al lado de la unidad de medida actualmente seleccionada.



Para cambiar la unidad de medida, presione los botones de aumentar y disminuir la resistencia para seleccionar la unidad de medida deseada.

4. Salga de la función de ajustes de la pantalla.

Presione el botón Pantalla para guardar los ajustes y salga de la función de ajustes de la pantalla.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios con regularidad. Reemplace de inmediato cualquier pieza desgastada.

Limpie la bicicleta de ejercicios con un paño húmedo y un poco de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar que se produzcan daños en la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta e intente que la luz solar no incida directamente sobre ella.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se oscurece, reemplace todas las pilas a la vez. Para obtener instrucciones sobre cómo reemplazarlas, consulte el paso de montaje 6 en la página 8.

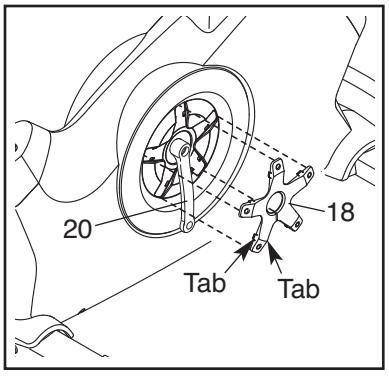
Si la consola no muestra su ritmo cardíaco al usar el mango del sensor de pulso, consulte el paso 5 en la página 15.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra correctamente la información, será necesario ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, primero deberá retirar el pedal izquierdo, la cubierta del disco izquierda y el disco del pedal izquierdo (consulte las instrucciones de debajo).

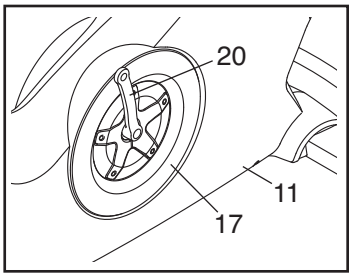
Con una llave inglesa, gire el pedal izquierdo en el sentido de las agujas del reloj y retírelo.

A continuación, gire el Brazo Izquierdo de la Manivela (20) hasta una posición vertical con el extremo del brazo apuntando hacia abajo.

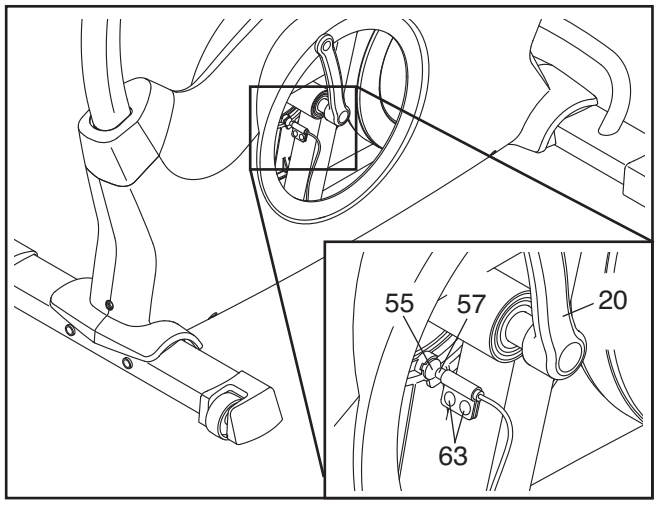


Con un destornillador de cabeza plana, suelte las lengüetas en cada punto de la Cubierta del Disco (18) izquierdo. Maniobre con cuidado la Cubierta del Disco izquierda sobre el Brazo Izquierdo de la Manivela (20) y retire la cubierta.

A continuación, gire el Brazo Izquierdo de la Manivela (20) hasta una posición vertical con el extremo del Brazo apuntando hacia arriba. Gire el Disco del Pedal izquierdo (17) en el sentido de las agujas del reloj y suéltelo del Protector Izquierdo (11). A continuación, maniobre el Disco del Pedal Izquierdo hacia arriba y sáquelo del Brazo Izquierdo de la Manivela (20).



Localice el Interruptor de Lengüeta (57). Afloje, sin quitarlos del todo, los dos Tornillos Dentados de M4 x 12,7mm (63).



A continuación, gire el Brazo Izquierdo de la Manivela (20) hasta que el Imán (55) esté alineado con el Interruptor de Lengüeta (57). Deslice levemente el Interruptor de Lengüeta hacia el Imán y en dirección opuesta a éste. Tras esto, vuelva a apretar los Tornillos Dentados de M4 x 12,7mm (63).

Gire el Brazo Izquierdo de la Manivela (20) por un instante. Repita estos pasos hasta que la consola muestre la información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta se haya ajustado correctamente, vuelva a conectar el disco del pedal izquierdo, la cubierta izquierda del disco y el pedal izquierdo.

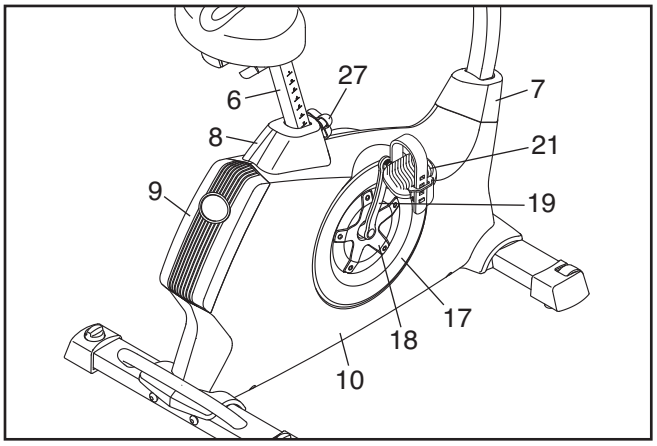
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si siente que los pedales resbalan al pedalear, incluso cuando la resistencia está ajustada al máximo, puede que sea necesario ajustar la correa de manejo.

Para ajustar la correa de manejo, primero debe retirar el pedal derecho, el poste del asiento, la cubierta protectora superior, la cubierta protectora trasera, la cubierta protectora delantera, la cubierta derecha del disco, el disco del pedal derecho y el protector derecho (consulte las instrucciones de debajo).

Con una llave inglesa, gire el Pedal Derecho (21) en sentido contrario de las agujas del reloj y quítelo.

A continuación, retire la Perilla de Ajuste (27) indicada y quite el Poste del Asiento (6).



Con un destornillador de punta plana, retire la Cubierta Protectora Superior (8) y la Cubierta Protectora Trasera (9). A continuación, use el destornillador de punta plana para soltar la Cubierta Protectora Delantera (7).

Gire el Brazo Derecho de la Manivela (19) hasta una posición vertical con el extremo del brazo apuntando hacia abajo.

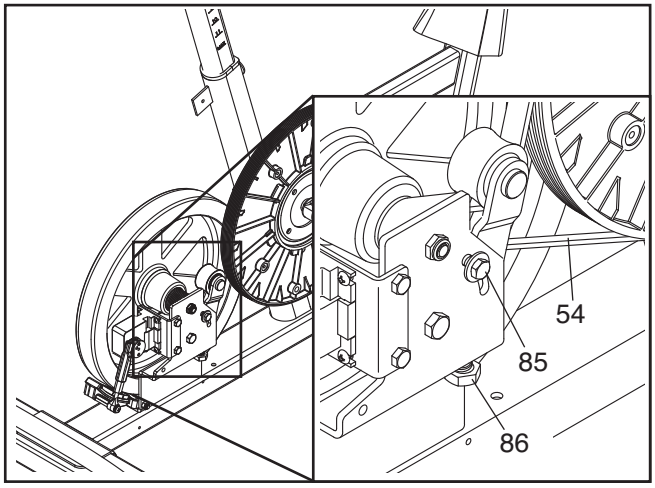
Con un destornillador de cabeza plana, suelte las lengüetas en cada punto de la Cubierta del Disco derecha (18). Maniobre con cuidado la Cubierta del Disco derecha sobre el Brazo Derecho de la Manivela (19) y retire la cubierta. Nota: Para obtener más detalles, consulte los dibujos de la página 19.

A continuación, gire el Brazo Derecho de la Manivela (19) hasta una posición vertical con el extremo apuntando hacia arriba.

Gire el Disco del Pedal derecho (17) en el sentido de las agujas del reloj y suéltelo del Protector Derecho (10).

A continuación, maniobre el Disco del Pedal derecho (17) hacia arriba y sáquelo del Brazo Derecho de la Manivela (19).

Consulte el DIBUJO DELAS PIEZAS de la página 23 y extraiga los Tornillos de M4 x 19mm (89) y los Tornillos de M4 x 25mm (62) de los Protectores Derecho e Izquierdo (10, 11). Seguidamente, extraiga el Protector Derecho.



Afloje el Tornillo Hexagonal de M6 x 20mm (85). A continuación, apriete el Tornillo Hexagonal de M10 x 50mm (86) hasta que la Correa de Manejo (54) quede tirante.

Cuando la Correa de Manejo (54) esté tirante, apriete el Tornillo Hexagonal de M6 x 20mm (85).

A continuación, vuelva a conectar el protector derecho, el disco del pedal derecho, la cubierta del disco derecha, la cubierta protectora frontal, la cubierta protectora trasera, la cubierta protectora superior, el poste del asiento y el pedal derecho.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

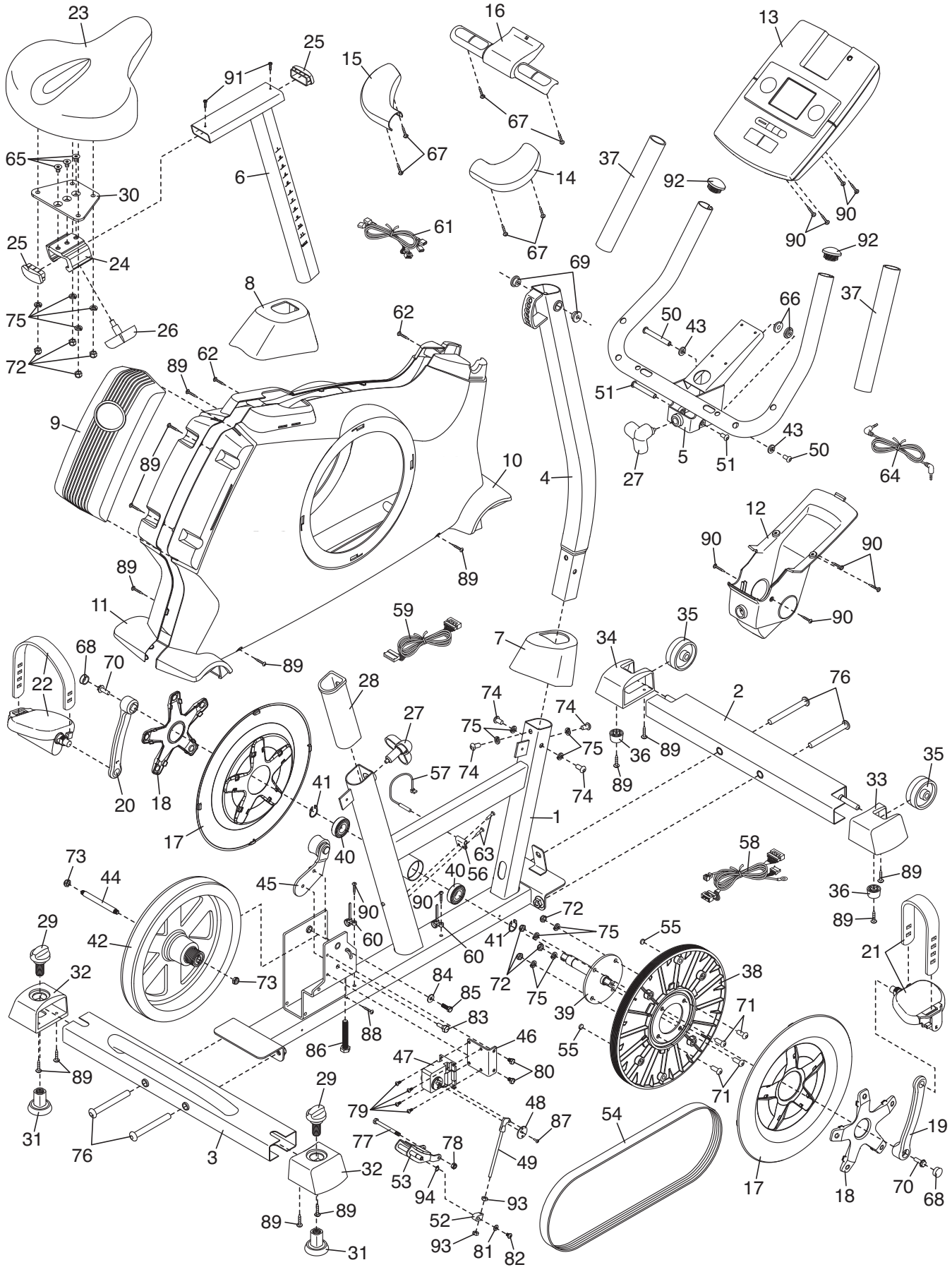
Nº de Modelo PFEVEX74010.1 R1110A

N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Estabilizador Delantero
3	1	Estabilizador Trasero
4	1	Montante Vertical
5	1	Baranda
6	1	Poste del Asiento
7	1	Cubierta Protectora Delantera
8	1	Cubierta Protectora Superior
9	1	Cubierta Protectora Trasera
10	1	Protector Derecho
11	1	Protector Izquierdo
12	1	Cubierta de Pivote
13	1	Consola
14	1	Almohadilla Derecha
15	1	Almohadilla Izquierda
16	1	Sensor de Pulso
17	2	Disco del Pedal
18	2	Cubierta del Disco
19	1	Brazo Derecho de la Manivela
20	1	Brazo Izquierdo de la Manivela
21	1	Correa/Pedal Derecho
22	1	Correa/Pedal Izquierdo
23	1	Asiento
24	1	Porta Asiento
25	2	Tapa del Poste del Asiento
26	1	Perilla de Ajuste del Asiento
27	2	Perilla de Ajuste
28	1	Manguito del Poste del Asiento
29	2	Perilla de Nivelación
30	1	Soporte del Asiento
31	2	Pata de Nivelación
32	2	Tapa del Estabilizador Trasero
33	1	Tapa del Estabilizador Derecho
34	1	Tapa del Estabilizador Izquierdo
35	2	Rueda
36	2	Pie
37	2	Mango de Espuma
38	1	Polea
39	1	Manivela
40	2	Cojinete de la Manivela
41	2	Anillo
42	1	Volante
43	2	Arandela de M8
44	1	Eje del Volante
45	1	Brazo Estable
46	1	Soporte del Motor
47	1	Motor de Resistencia
48	1	Disco de Resistencia
49	1	Brazo de Resistencia
50	1	Juego de Pernos de M6 x 70mm
51	1	Juego de Pernos de M6 x 60mm
52	1	Soporte de Resistencia
53	1	Imán en “C”
54	1	Correa de Manejo
55	2	Imán
56	1	Abrazadera
57	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
58	1	Cableado Eléctrico
59	1	Cable de Extensión
60	2	Sujetador de Cable
61	1	Cable de Pulso
62	2	Tornillo de M4 x 25mm
63	2	Tornillo Dentado de M4 x 12,7mm
64	1	Cable de Audio
65	3	Tornillo de Cabeza Plana de M8 x 17mm
66	2	Buje de Pivote de la Baranda
67	6	Tornillo de Cabeza Plana de M4 x 19mm
68	2	Tapa de la Manivela
69	2	Buje de Pivote del Montante Vertical
70	2	Tornillo Dentado de 5/16"
71	4	Perno Botón de M8 x 20mm
72	8	Contratuerca de M8
73	2	Tuerca de Bloqueo de M8
74	4	Tornillo con Nylon de M8 x 20mm
75	12	Arandela Dividida de M8
76	4	Tornillo con Nylon de M10 x 95mm
77	1	Tornillo Hexagonal de M6 x 65mm
78	1	Contratuerca de M6
79	4	Tornillo Dentado de M4 x 12mm
80	2	Tornillo Hexagonal de M6 x 8mm
81	1	Arandela de M5
82	1	Tornillo de M5 x 7mm
83	1	Tornillo con Collar de M6 x 14,67mm
84	1	Arandela de M6
85	1	Tornillo Hexagonal de M6 x 20mm
86	1	Tornillo Hexagonal de M10 x 50mm
87	1	Tornillo de M3,5 x 12mm
88	1	Tornillo Brillante de M4 x 12,7mm
89	14	Tornillo de M4 x 19mm
90	10	Tornillo de M4 x 16mm
91	2	Tornillo Brillante de M4 x 5mm
92	2	Tapa de la Baranda
93	2	Tuerca de Ajuste
94	1	Anillo de Retención Pequeño
*	–	Herramienta de Montaje
*	–	Paquete de Grasa
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo PFEVEX74010.0 R1110A



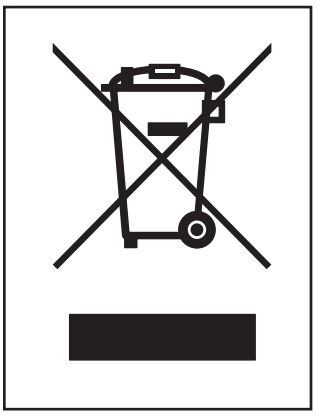
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 307613 R1110A

Impreso en China © 2010 ICON IP, Inc.